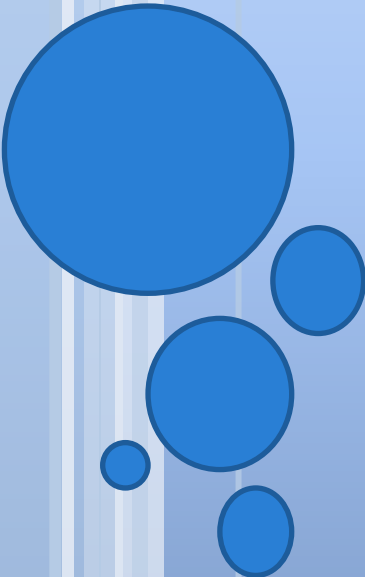



*Утренняя гимнастика- средство
оздоровления и закаливания детей
дошкольного возраста.*



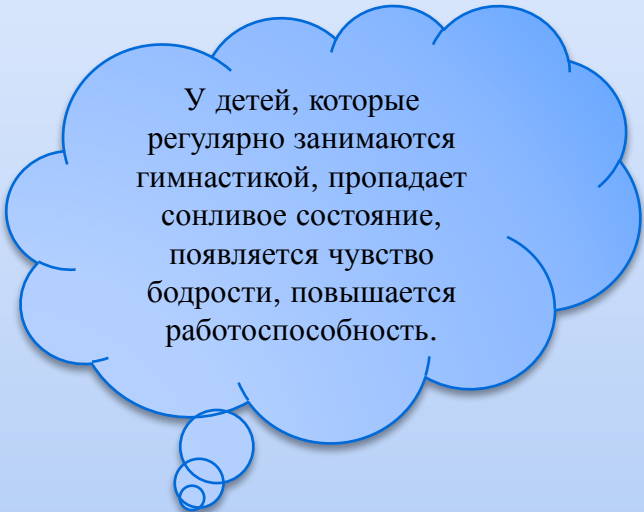
*Подготовил инструктор по физической культуре МБДОУ
«ЦРР – Детский сад №189»*

Пушкарева Ирина Станиславовна

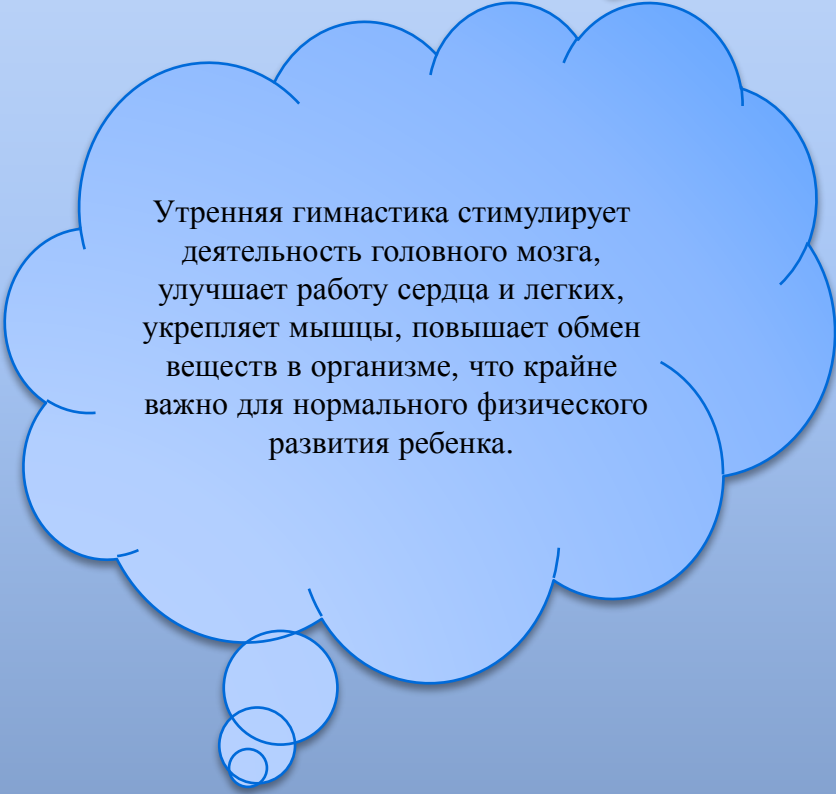
Что же такое утренняя гимнастика? Утренняя гимнастика – это система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление крупных групп мышц и оздоровление организма. Главная задача: «пробудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.



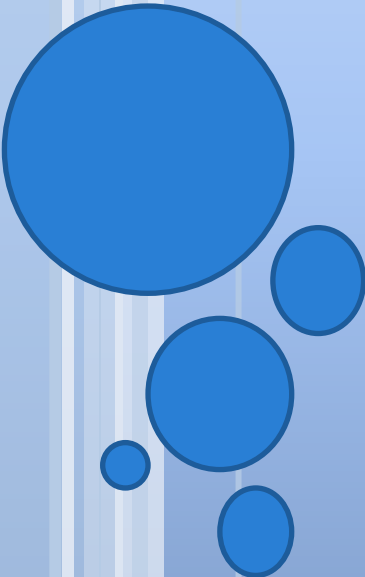
Утренняя гимнастика –
одно из средств
оздоровления и
профилактики болезней.



У детей, которые
регулярно занимаются
гимнастикой, пропадает
сонливое состояние,
появляется чувство
бодрости, повышается
работоспособность.



Утренняя гимнастика стимулирует
деятельность головного мозга,
улучшает работу сердца и легких,
укрепляет мышцы, повышает обмен
веществ в организме, что крайне
важно для нормального физического
развития ребенка.



Какой должна быть утренняя гимнастика?

Регулярной
систематическое
выполнение
упражнений

Умеренной – все
упражнения
выполняются в
умеренном темпе

Доступной –
упражнения должны
быть простыми и
знакомыми

Постепенной
– принцип от простого
к сложному

Разнообразной
– для поддержания
интереса детей

Варианты проведения утренней гимнастики

- традиционная с использованием общеразвивающих упражнений
 - игрового характера
- с использованием полосы препятствий
 - с использованием простейших тренажеров
- утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями



Формы проведения утренней гимнастики

Традиционная

-непродолжительна ходьба
разного вида, постепенно
переходящая в бег
-непрерывный бег в умеренном
темпе (1-2 мин)

- разные построения
- упражнения общеразвивающего
- воздействия
- бег (30 сек)
- - подскоки на месте
- непродолжительная ходьба с
- дыхательными упражнениями
- ОРУ

Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 упражнений имитационного характера. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров

помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д. в конце занятия предлагается выполнение дыхательных упражнений.

Использование музыки на утренней гимнастике

Использование музыки

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Музыка активизирует детей, создавая радостное и бодрое настроение, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений

Музыка придает выразительности и ритмичности, улучшает пластичность движений.



Элементы подготовки к утренней гимнастике

- выполнение гигиенических условий и время проведения
- наличие трех частей утренней гимнастики
 - соответствие ОРУ возрасту детей
- продолжительность утренней гимнастики
- использование физкультурного инвентаря
 - дозировка упражнений
 - приемы регулирования дыхания
- использование музыкального сопровождения
 - самочувствие детей и их настроение



Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени

В младших группах длительность утренней гимнастики составляет 5-6 мин. 5-6 ОРУ, и 5-6 повторов

В средних группах длительность 6-8 мин., 6-7 ОРУ, 5-7 повторов

В старших группах 8-10 мин., включает 6-8 ОРУ, 6-8 повторов упражнений.

Структура и содержание утренней гимнастики

Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей:
вводной, основной, заключительной

Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Вводная часть подготавливает организм ребенка к выполнению более сложных упражнений

Основная часть Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

Заключительная часть проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий: Пальчиковые гимнастики. Упражнения для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и др.

Подбор упражнений для утренней гимнастики

Используются
общеразвивающие
упражнения, строевые
упражнения и основные
движения

ОРУ подбираются таким
образом, чтобы
одновременно оказывали
влияние на крупные (рук и
плечевого пояса, туловища
и ног) и мелкие мышцы
(шеи, кисти, пальцы рук,
стопы)

Упражнения могут
выполняться без
предметов, с предметами,
из разных исходных
положений (стоя, сидя,
лежа)

Основные движения (ходьба с
высоким подниманием колен,
широким шагом, бег, прыжки)
Используются для укрепления
сердечно-сосудистой, дыхательных
систем

Для правильного
размещения детей
применяются строевые
упражнения (построение,
перестроение,
повороты)

Составление комплексов утренней гимнастики

1. На гимнастике используются комплексы хорошо знакомые детям, разученные на физкультурном занятии, в той же последовательности, что и на занятии.
2. На учебный год составляется 12-18 комплексов утренней гимнастики для каждой возрастной группы.
3. Комплекс может повториться в течении года, но на более сложном методическом уровне (усложнение, добавление или замена упражнения).

Для детей младших групп необходимо планировать и проводить игровые комплексы и комплексы с игровой мотивацией.

Сложность комплекса, дозировка и общая продолжительность различны для детей разных возрастных групп.

Один комплекс дети могут выполнять две недели, а могут неделю с предметами, неделю без предметов.

Методика проведения утренней гимнастики



1. Обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.
2. Физическая нагрузка должна быть достаточной и сильно нарастающей, моторная плотность должна быть максимальной.
3. Методы и приемы повышения физической нагрузки
 - увеличение количества повторений
 - изменения темпа выполнения упражнения
 - уменьшение интервалов между упражнениями
 - правильно планировать и выполнять время для проведения гимнастики
 - создать положительный фон, упражнения проводить эмоционально
 - использовать музыкальное сопровождение
4. Для групп смешанного типа, упражнения для малышей упрощаются, их количество и число повторений уменьшается.

Что нужно знать об утренней зарядке

- помещение, в котором делают зарядку должно быть предварительно проветрено
- упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур
- продолжительность зарядки не должна превышать 10 минут, за это время можно получить максимум пользы, и в то же время она не успеет надоест
- лучше всего выполнять упражнения под любимую ритмичную музыку
- зарядку по утрам следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д., т.е. сверху вниз
- во время утренней зарядки делают вдох через нос, а выдох через рот
- заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями

Как влияет зарядка на организм ребенка

- Усиливается кровообращение и обмен веществ, что приводит к насыщению клеток кислородом и, как следствие, к оздоровлению организма
- Развивается крупная и мелкая моторика, совершенствуются и усложняются движения
 - Развивается мышечный корсет
- Правильно формируется опорно-двигательный аппарат
 - Активизируется иммунитет
 - Тренируются органы дыхания
 - Происходит закаливание организма



Утренняя гимнастика



Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна
От лени и болезни
Спасает нас она!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ